

Pour nos lecteurs qui s'interrogeraient sur l'origine et la nature de cette rubrique, nous les invitons à consulter la lettre de S.O.S. PSYCHOLOGUE n° 163 de novembre-décembre 2015.

### Groupe du 27 août 2021

« P »

A Albertville, j'ai pu apprécier et m'alimenter des impressions directes. Durant les randonnées, j'ai réinvesti avec rationalité mon corps. Nous étions en harmonie, des efforts consentis et raisonnables. Il m'est venu cette sentence de Gurdjieff après avoir vu en parti un film : Prends garde à ne pas ternir la pureté de tes cerveaux.

J'ai réalisé que le désir du savoir me maintenant éveillé.

A travers mes échanges avec mon petit-fils, j'ai pu comprendre la dimension superficielle de ce que l'on nomme « l'éducation » où il manque l'essentiel, c'est-à-dire « Nous » : « *Nous ne sommes pas qu'une tête bien faite pour reprendre la citation de Descartes, « je pense donc je suis »* »

J'ai vécu la souffrance d'être frustré de ne pas travailler, j'ai alors pensé que cette souffrance était générée par ma partie libre et j'en ai éprouvé de la joie.

Question :

Ma souffrance est-elle bien générée par ma partie libre ?

**Graciela**

Oui, la conscience dépasse la frustration. La souffrance est due à un manque dans le travail questionné par ta partie libre.

« C »

Tout d'abord, j'ai pu observer une plus grande ouverture au niveau du diaphragme et l'éveil me permettait de rester dans cette ouverture. Si je sentais une diminution cela m'éveillait et je décidais de ne plus retomber dans la fermeture.

Ces vacances m'ont permis de me détendre, c'est très important, c'est vital pour moi car dans ce cas je vois des douleurs disparaître et je me sens bien.

Par contre, en faisant une randonnée assez raide, j'ai pu observer qu'à un certain niveau je n'avais plus de force dans mes jambes, j'étais dans la peur. Au début je suis descendue avec la peur puis ensuite j'ai été étonnée que la descente se soit passée aussi bien.

C'était très agréable de faire des impressions directes avec ce paysage et de ressentir l'énergie.

Cette semaine durant deux jours j'ai ressenti la présence de mon corps de façon importante, j'étais surprise de vivre ça, je voyais et ressentais comme si j'étais derrière moi-même, j'accompagnais également mes mouvements. Ce fut une magnifique expérience pour moi.

**Graciela**

C'est très important pour toi ce que tu as pu vaincre. Si l'impression des jambes est partie, tout peut partir.

Il faut que tu fasses des choses que tu n'aimes pas, c'est obligatoire pour ton état de conscience. Rester dans ta maison t'affaibli quelque part. Oblige-toi à faire des efforts, à aller contre les oppositions intérieures.

Par rapport à la présence sur deux jours, c'est très difficile de la ressentir.

« M »

Ce mois-ci, j'ai constaté à plusieurs reprises comment j'étais déstabilisée quand mes plans ou mes idées changeaient de la réalité.

C'est mon caractère autoritaire. C'était une bataille pour trouver la paix. Je pense à laisser venir, contempler et après essayer de comprendre.

**Graciela**

C'est bien.

### Groupe du 03 septembre 2021

« P »

En rencontrant un collègue de travail j'ai vu notre relation se dégradée. Je ne sais pas qui de son égo ou du mien a provoqué cette situation. J'ai affirmé quelque chose, son attitude s'est dégradée avec son égo et j'ai continué avec mon égo. C'était très déplaisant. Je dois sans doute faire attention à comment je communique et pouvoir me retirer. Mon égo n'a rien voulu lâcher.

Question :

Graciela, est-ce qu'un plus grand éveil m'a manqué, un éveil qui m'apporterait la force de résister à mon égo ?

**Graciela**

Oui, complètement. C'était ton égo comme si tu ne pouvais pas fléchir, te rendre humble. Tu dois revenir à toi.

Comme on est petit à ce moment-là. Tu dois revenir à la conscience objective. Le mieux, c'est de te taire et de revenir à toi. Laisse l'égo de l'autre dévorer la situation. Je te demande de revenir à toi.

« C »

Cette semaine j'ai accompagné « P » pour aller dîner chez quelqu'un que je ne connaissais pas. J'avais peur de cette rencontre déjà quelques jours avant mais pas le jour même. D'ailleurs j'ai pu observer des manifestations dans mon corps au niveau du plexus solaire mais non le jour même. Cela s'est bien passé.

En fait, je créé beaucoup de scénarios qui n'ont rien à voir avec la réalité.

**Graciela**

Tu as gagné, tu étais consciente.

« M »

Cette lecture me fait penser à ma vie dernièrement.

Avec l'hospitalisation de mon fils, j'ai dû changer ma façon de vivre pour l'accompagner. J'ai appris beaucoup de choses. Mais en observation, je constate que j'aimerais avancer avec plus de foi et profiter plus à apprendre les choses sans être si angoissée.

### Groupe du 10 septembre 2021

« P »

J'ai vécu que le stop était une action de grâce et que j'éprouvais la nécessité d'un penser étrique actif qui me ramène au temps présent. J'organise mon temps chronologique dans ce sens, le matin après mon petit déjeuner et mon soin corporel, lecture de l'évangile, lecture des trois pages de Belzebuth, travail au calme. L'après-midi, c'est pour le travail du quotidien.

**Graciela**

Très bonne semaine « P ».

« C »

Cette semaine j'ai fait l'exercice de respiration que tu m'as conseillé Graciela pour calmer mon émotionnel. J'ai trouvé que c'était long avant que ça se calme et que je n'ai plus mal, toujours difficile quand on est pressé comme moi. Toutefois j'ai continué tout en ressentant le besoin de m'ouvrir et c'est ainsi que le calme est arrivé. Ce qui m'attriste profondément c'est lorsque je sens le manque de vie en moi.

**Graciela**

Tu vois, tu commences à t'habituer au travail sur soi à partir de ton essence qui va calmer l'émotionnel.

« M »

Cette lecture me fait rappeler l'importance de laisser venir, contempler et après comprendre la situation pour en profiter au maximum, dans la douceur et la paix. Je prends trois jours pour être avec mon fils avant que je recommence mon travail.

**Graciela**

Ça fait la paix, la communication avec l'énergie. Ça vous fait du bien à tous les deux.

## Groupe du 17 septembre 2021

« P »

J'ai à nouveau vécu une absence d'énergie consécutive à un non achèvement de plusieurs tâches rébarbatives en cours. J'ai reçu la proposition externe d'un choc salutaire pour entreprendre une nouvelle tâche que j'ai cette fois-ci achevée avec la bonne énergie. L'acceptation puis le démarrage de cette nouvelle tâche ont été très dur. J'ai pensé que cela pourrait me sauver de cet état lymphatique.

**Graciela**

Oui, oui, oui. Te mettre dans l'énergie supérieure. A ce moment tu n'oublies pas que tu dois être gouverné par la conscience supérieure.

« C »

Cette semaine à plusieurs reprises j'ai entendu une voix me dire « reviens à toi ». J'ai également continué la respiration pour détendre mon plexus solaire.

**Graciela**

Très bien, tu vois le rappel de toi-même.

« M »

Hier soir, j'ai réalisé que j'étais concentrée et angoissée par ma fatigue. Après un travail au calme, j'ai changé ma façon de penser.

Je réalise que pendant la nuit, je récupère et que je me donne le droit de me reposer. La foi et l'intelligence.

**Graciela**

Oui, très bien, tu t'es permis de profiter de ton sommeil, de profiter de ton repos.

## Groupe du 24 septembre 2021

« P »

J'ai remarqué que depuis quelques temps, mon égo était plus présent prêt à bondir et à mordre à la moindre contrariété. Cette semaine a été plus paisible mais peut être que je n'avais pas grand monde à mordre ?

Question :

J'ai eu les réflexions suivantes sur l'égo, qu'en penses-tu Graciela ? :

- ✓ L'égo a pour fonction de protéger la « machine » homme qu'elle soit cassée ou non. Il ne cherche pas à être conscient ou juste, il défend son territoire, il remplit sa fonction comme un automate.

Il est impensable de vouloir détruire son égo, c'est une fonction de la « machine » et en tant que fonction, il n'est ni bon, ni mauvais, tout dépend de l'état de la « machine ».

- ✓ Pouvons-nous dire que l'égo est à la personnalité ce que l'Essence est à l'Être ?

**Graciela**

A ta première question, c'est clair, tout dépend de l'état de la machine.

A ta seconde question, l'égo apparaît chez le petit enfant pour le défendre des agressions et après vient la personnalité et après vient l'énergie supérieur qui nettoie tout, la personnalité et l'égo.

« C »

J'ai travaillé, comme tu m'as dit Graciela, pour détendre mon diaphragme. J'ai soufflé et j'ai senti au bout d'un certain temps la douleur se dissiper, voire disparaître.

**Graciela**

C'est l'émotionnel qui te persécute à travers le temps. Souffle beaucoup et tu vas comprendre.

« M »

Cette semaine quand je me suis promenée, j'ai accueilli les impressions de la nature et elles m'ont donné une bonne énergie tout au long de la journée.

**Graciela**

Tu te rends compte que tu as besoin de la nature pour te calmer. Bientôt vient l'hivers.

### Groupe du 01 octobre 2021

« P »

Je remarque les discours en moi suggérés par ma négativité et je constate que ce qui me sauve c'est l'empathie qui m'ouvre à la compréhension de l'autre. Le travail sur moi me sauve de l'enfer d'un temps où le présent n'existe pas. Merci à tous nos « Pères et Mères » chercheurs et guides de la vérité objective. Je me sens fortement ancré dans une filiation.

**Graciela**

S'il n'y a pas de filiation, il n'y a pas de naissance.

« C »

Cette semaine j'ai beaucoup soufflé et fait la respiration que tu m'as conseillée Graciela. A la suite de quoi j'ai vécu une expérience : j'avais le sentiment de changement mais peu perceptible à l'endroit où j'ai mal. C'est étrange j'ai vécu la certitude que cette souffrance allait disparaître, je le ressentais en moi, comme si mon corps le savait et que rien ne pouvait s'y opposer. C'était une véritable certitude, il n'y avait pas de doute en moi.

**Graciela**

Tu as la foi. On ne ment pas.

« M »

Cette semaine, je retrouve plus de stabilité avec les stops conscients. Mon travail me donne de la structure et m'oblige à être concentrée et de bien servir les clients. Cela créé un calme qui me permet de mieux comprendre ma vie et le travail que je fais avec le groupe et Graciela pour évoluer et trouver la paix.

**Graciela**

Incredible « M ». Vous vous êtes mis d'accord tous les trois pour partager le même type psychologique.

### Groupe du 08 octobre 2021

Question :

Que veux-tu dire Graciela, quand tu parles de notre « type psychologique » ?

**Graciela**

Excellent ton commentaire. J'avais pensé que chaque thème de la semaine doit être intériorisé.

Votre travail de cette semaine est très bien, chacun selon son type psychologique.

En réponse à ta question « M », tu ressembles à toi-même, « P » à lui-même, moi je ressemble à « P », « C » à un type différent. On écrit et on travaille selon son type psychologique. Nous sommes tous différents et nous avons chacun un type.

« P » et moi avons un type psychologique qui s'approche beaucoup. Chacun à un type psychologique qui se fait à travers le temps et à travers l'éducation. Tout cela est le type psychologique. Il faut penser qu'il y a des gens qui se ressemblent, d'autres pas du tout, c'est l'histoire de la vie.

Le type psychologique est ce que l'on est réellement, ça dépasse la personnalité. On parle de type de personnalité mais c'est mieux de dire « type psychologique » qui est relatif à l'être qui est en nous et qui englobe la personnalité.

L'éducation se fait toujours par rapport à ce que l'on est réellement.

« P »

Je ressens le changement de saison et avec elle une certaine joie qui s'est éloignée.

Question :

J'ai eu cette pensée que le monde spirituel était le monde de l'énergie, l'énergie est spirituelle, qu'en penses-tu Graciela ?

**Graciela**

Le temps arrive, le temps passe, tu dois travailler.  
En réponse à ta question, c'est oui merveilleux, ça vient du ciel, de la création.

« C »

Cette semaine j'ai continué la respiration et je me suis rendue compte qu'il était encore difficile pour moi d'aller très doucement. J'ai également fait des stops à chaque fois que je me rendais compte que je comptais. J'ai confiance.

**Graciela**

Continue, ne te précipite pas, sois patiente, quand tu te sens mal, souffle. Décide d'être en paix, sans violence. Tu veux te libérer car tu sais ce que c'est que la souffrance. Je te fais confiance.

« M »

Cette semaine, j'ai été consciente deux jours de suite pendant les moments de tristesse. Alors, j'ai pu être objective et compréhensive envers moi-même. Cette attention envers moi me permet de trouver la paix et de ne pas être dévorée par la tristesse.

**Graciela**

Ton action est complémentaire à la réponse que j'ai faite à « C ». Nous sommes trois à trouver la vérité.

### Groupe du 15 octobre 2021

« P »

J'ai été surpris par ma violence émotionnelle lorsque l'un des cinq chatons a opposé une forte résistance à ma volonté. Mon geste envers lui a été plus dur et c'est ce qui m'a choqué. J'ai alors eu la pensée et la sensation que ce chaton de deux mois était un petit ange et que j'étais un démon dans une position supposée de dominant. Je ne sais pas si c'est du remord mais ce geste mémorisé dans mon corps ne me laisse pas en paix.

Question :

Graciela, est-ce du remord ou de la culpabilité, je n'ai toujours pas compris ce qui les distingue ?

**Graciela**

C'est de la culpabilité consciente qui me fait voir les choses parce que le chaton a souffert et comme si tu étais tout puissant. Ça n'a rien à voir avec l'égo. L'égo s'autorise, il ne se sent pas coupable. Le remord apparaît avec la culpabilité.

« C »

Il m'est venu à l'esprit cette semaine la compréhension que certes j'étais plus calme mais pas suffisamment. Cela a créé de l'émotion en moi, il m'arrivait d'avoir envie de pleurer et de sentir les larmes, je sentais également des pleurs à l'intérieur car j'étais profondément touchée. Je sais que c'est la respiration qui va me libérer. Je dois prendre le temps, ne pas m'énerver, souffler pour trouver la paix.

**Graciela**

Arrête de dire « pas suffisant ». C'est bon pour le moment, tu es trop pressée à trouver des résultats alors que tu commences à faire.

« M »

Cette semaine, je constate comment je suis facilement déstabilisée quand mon emploi du temps change. Alors je me bats pour garder du temps pour mon travail au calme et ça m'aide à avoir de la patience et être en contact avec l'intuition.

**Graciela**

Parfait « M »

### Groupe du 22 octobre 2021

« P »

J'ai eu cette réflexion cette semaine en confrontant intérieurement ma lecture des évangiles à ma compréhension de la création des mondes manifestés selon l'enseignement de Gurdjieff :  
Ce que l'on appelle Dieu est loin de moi, je le vois plus comme un mot, un concept. Ce qui me relie concrètement à lui est ma compréhension des lois fondamentales de la création des mondes à partir des trois grandes forces ou énergies, positive, négative et conciliatrice.

Dans les évangiles, il est écrit Dieu est Amour, l'amour est aussi le socle de l'enseignement du Christ. Mais dans la création, par l'action des forces en présence créées par Dieu lui-même, je vois aussi la destruction.

J'en suis arrivé à la conclusion que ces forces en présence potentiellement destructrices étaient nécessaires à l'émergence d'une conscience supérieure et que c'est dans ce niveau de conscience que nous retrouvons l'amour divin. Il me semble que nous parlons de la même chose : Le Saint Esprit des Evangiles serait cette conscience supérieure.

Question :

Qu'en penses-tu Graciela ?

**Graciela**

Oui, largement d'accord. Dieu parle à sa création à travers la conscience supérieure.

« C »

Cette semaine j'ai vécu la présence, ce n'était pas du tout intellectuel, c'était mon être. Je voyais et je sentais le présent, les instants qui se succédaient. C'est la première fois que je ressens une telle intensité.

**Graciela**

C'est la vraie présence parce qu'il n'y a pas le doute, et la présence est nette. Il n'y a pas de doute par rapport à la semaine de « C ».

« M »

Cette semaine, j'ai pensé avec gratitude à tout le monde qui a travaillé pour que je puisse vivre bien et avoir de la force pour travailler sur moi.

**Graciela**

Vous parlez tous de la force supérieure de la création.

### Groupe du 29 octobre 2021

« P »

Une semaine où j'ai vécu dans la nécessité et le plaisir de sentir et ressentir l'harmonie en moi par le travail au calme, en plongeant jusqu'à faire silence.

Question :

Graciela, quand tu parles de type psychologique, s'agit-il d'une psychologie globale intégrant l'Être et la personnalité représentée par notre vrai « Moi » ?

**Graciela**

Oui, lorsque le vrai Moi arrive à se manifester.

« C »

Cette semaine j'ai senti que je lâchais prise, comme si je n'avais rien compris avant. Oui je m'acharnais à résister.

**Graciela**

C'est une très bonne semaine et cela t'appelle à la générosité.

### Groupe du 05 novembre 2021

« P »

Je me suis senti relié à ce que Gurdjieff a nommé « L'instinct étriqué » ça m'était inconnu physiquement et c'est devenu à la lecture une évidence et une énergie. Je ne me suis pas trompé de chemin et ma belle intuition m'a fait choisir et rencontrer Georges et Graciela puis maintenant « M ».

Pour moi, une belle et bonne semaine pour me relier et évoquer 18 ans d'une exploration étriquée avec vous.

« C »

Cette semaine j'ai souffert dans mon corps principalement la nuit, alors j'ai soufflé. Je sens une amélioration pour le moment le jour. J'ai confiance, je continue de souffler.

**Graciela**

Souffle, souffle, la confiance s'installe.

« M »

Cette semaine, j'ai eu plusieurs crises d'angoisse avant de m'endormir et finalement avec le travail avec toi Graciela, j'ai compris et j'ai réalisé pourquoi mon être était en souffrance. Je pouvais me détendre et réaliser que j'avais changé, je me suis ramené au présent.

**Graciela**

Extraordinaire, bien travaillé. Notre travail de mercredi fait son effet maintenant.

### Groupe du 12 novembre 2021

« P »

Une semaine avec une bonne énergie. Je me rends compte que je ne suis plus le même « P ». Je le vois dans ma relation avec les chatons, je comprends et je pose des actes conscients et me semble-t-il justes, c'est mon ressenti. J'observe également que je vais plus vite à travailler en rendant le travail plus simple, sans complication inutile.

**Graciela**

C'est l'endormissement qui compliquait les choses, c'est le fruit de la conscience éveillée.

« C »

Cette semaine, à plusieurs reprises, j'ai senti une très bonne énergie en travaillant dans le jardin. Je remarque que je me sens bien dans la nature.

**Graciela**

Tu trouves plaisir dans le jardin, c'est nouveau pour toi, le plaisir.

« M »

Cette semaine j'ai travaillé, « pas de complication, que des solutions ». Si je ne fais pas les stops, mon cerveau crée des désastres. Alors, je reste calme et les solutions viennent toutes seules.

**Graciela**

Oui, les solutions arrivent toutes seules quand il n'y a pas de confusion, de soucis, de préoccupation. Rester toujours calme.

### Groupe du 19 novembre 2021

« P »

J'ai compris l'importance et la nécessité de me taire dans certaines situations afin de ne pas générer des complications. La machine veut parler, je sais que c'est un combat et j'en comprends le sens.

Voici un sacrifice que je veux et dois faire pour le bien de tout le monde.

**Graciela**

Très juste.

« C »

Cette semaine, un moment dans la nuit où je ne dormais pas, j'ai vécu une sorte de barrage au négativisme. Il n'était pas prioritaire et systématiquement maintenu à distance, sans aucune possibilité d'intervention.

**Graciela**

Excellent.

« M »

Merci Graciela pour ce que tu as dit : « Les solutions arrivent toutes seules quand il n'y a pas de confusion, de soucis, de préoccupation »

Je le constate. Les habitudes sont difficiles à changer, je continue avec les stops et le travail au calme.

**Graciela**

Très bonnes semaines pour vous trois.

### Groupe du 26 novembre 2021

« P »

En regardant un documentaire sur la vie des mineurs de charbons s'intitulant « Les gueules noires », j'étais dans l'émotion de constater leurs souffrances associées à leur générosité, à leur joie de vivre et j'ai reçu cette sentence : « La négativité est un luxe qu'ils ne pouvaient pas se permettre ». Cela m'a fait penser longtemps après à ce que disait Gurdjieff sur la souffrance volontaire. Il existe réellement une souffrance automatique et inutile.

**Graciela**

Exactement.

« C »

Cette semaine je me suis battue pour être positive, c'est-à-dire que j'observais la négativité, je prenais la bonne distance, d'autres fois je n'y arrivais pas, je restais collée, absorbée par le négatif.

Je continue de souffler.

**Graciela**

Continue, continue, continue.

« M »

Pendant ma semaine, j'ai constaté que si je suis calme avec plein de gratitude, ça change tout. Je ressens la paix et le bonheur.

**Graciela**

Exact, soit calme, c'est une conquête. Tu vas te sauver de toute inquiétude malheureuse, c'est possible.

### Groupe du 03 décembre 2021

« P »

J'étais seul à la maison à exprimer à haute voix ma négativité envers une personne. Cette situation m'a ramené à notre lecture du 6 août 2021 où un certain Monsieur Karapet de Tiflis actionnait chaque matin par obligation un sifflet à vapeur qui réveillait toute la population du quartier et qui provoquait en lui un mal-être profond. Ce Monsieur trouva alors la solution, avant d'actionner le sifflet, il invectivait tout le monde.

J'ai alors pensé que tout comme lui, c'était une façon d'exorciser la négativité, un exorcisme salutaire de protection de soi-même.

J'ai lu un évangile qui parlait de miracle et j'ai alors réalisé que j'avais dans ma vie connu le miracle il y a 18 ans en rencontrant Georges et Graciela pour un travail d'exploration Etrique.

J'ai eu la pensée suivante : Il n'y a pas de conciliation possible, nous sommes maîtres de notre temps, ou l'esclave du temps et dans ce dernier cas, il nous détruit.

**Graciela**

Exactement, très bonnes pensées, très clair.

« C »

Chaque matin, « P » et moi-même lisons l'Évangile. C'est un moment de réflexion. Je me sens touchée par tout cet amour et cela m'apaise.

**Graciela**

Cela t'apaise, excellent.

« M »

Cette semaine, je me suis sentie attaquée par mon manager, mais je fais les stops, et je réponds d'une façon paisible, pour ne pas mettre d'huile sur le feu. Et je fais tout pour construire une relation positive avec cette personne.

**Graciela**

Très bien « M ».

### Groupe du 10 décembre 2021

« P »

J'ai eu cette pensée que la transmission Etrique était analogue à la relation qui existe entre un parent et un enfant. L'alimentation est longue et permanente, elle doit s'accorder à la capacité à recevoir de l'autre. Le plus important dans cette relation est celui qui reçoit, qui reçoit pour devenir responsable, qui imprime le rythme de sa propre évolution Etrique.

**Graciela**

Tu étais libre et tu as pensé avec l'énergie sacrée.

« C »

Cette semaine j'ai vécu mon axe, je le sentais très fortement dans ma colonne vertébrale. J'étais reliée, ainsi le négatif n'avait pas de place.

Un autre jour, j'ai vécu le rejet du négatif, il ne pouvait pas pénétrer.

Ces deux expériences m'ont apporté la joie et l'espoir.

**Graciela**

Très bien la semaine. Souffle lentement, fait confiance à toi-même. Je t'ai expliqué la différence entre le psychisme de « P » et le tien et c'était important.

« M »

Le fait d'être plus objective m'aide à pardonner aux autres et à moi-même et d'être moins susceptible quand je me sens jugée.

Merci à toi Graciela et à vous « P » et « C ».

**Graciela**

Merci à toi « M ». Tu reconnais le véritable sens de l'accompagnement.

### Groupe du 17 décembre 2021

« P »

J'ai à plusieurs reprises été confronté à un manque de considération des autres. Dans la considération je ressens la reconnaissance et le respect. C'est une sensibilité Etrique qui semble malheureusement disparaître.

**Graciela**

Je suis d'accord avec toi.

« C »

Cette semaine, j'ai pu observer que mon corps était plus calme, que j'étais plus présente à mes mouvements et que lorsque la pression reprenait aussitôt je disais stop et je ralentissais. Je sens dans mon corps un lâcher-prise progressif.

J'ai soufflé plus lentement.

**Graciela**

Juste, il faut souffler plus lentement, selon toi, ne te force pas. Souffle au rythme que tu sens, tous les jours.

Soyons en paix en nous-mêmes. Travaille sur toi avec amour, juste dans la discipline du travail.

« M »

La colère monte, je ne réagis pas car ma réaction est trop forte, je m'apaise et après je réfléchis à la situation. Je me bats pour être dans le présent au lieu de partir dans des histoires de fantasme. Je m'apaise.

**Graciela**

Parfait « M », tu n'es pas dans le passé que tu n'as pas de solution, ni dans le futur qui n'est pas prévisible.

### Groupe du 25 décembre 2021

« P »

A rechercher et à vouloir « Être le maître de mon temps », je ressens dans tout mon être une accélération du temps. C'est dans ce temps que je trouve ma paix et l'énergie. J'éprouve le besoin impérieux de me protéger des bavardages, des répétitions, des confrontations inutiles, de la négativité, de la confusion et des situations inutilement complexes. Je me suis vu à plusieurs reprises m'affirmer, me respecter avec la considération extérieure.

Cela m'a aussi amené au souvenir et à une nouvelle compréhension de ce que tu as dit un jour Graciela, « Travailler vite et bien ». Dans ma première compréhension, je ressentais ces deux termes comme étant antagonistes, ne correspondant pas à mes expériences de vie, j'avais une vision vue de l'extérieur, vu du résultat.

Aujourd'hui, ma position a changé, le vite et bien dépend de l'activité et de la coordination de tous mes centres et cela me ramène à l'objectif de Gurdjieff qui a élaboré une nouvelle voie de développement Etrique qu'il a appelé « La quatrième voie », une voie qui travaille simultanément avec tous les centres.

**Graciela**

Très bien travaillé et compris.

« C »

En écoutant un témoignage à la télévision j'ai pu réaliser que j'avais intégré en moi le fait qu'une partie de moi-même était mon pire ennemi et qu'avant j'étais dans le déni, que je ne voulais pas voir. De ce fait ma négativité et ma peur ne sont que des expressions de mon ennemi.

**Graciela**

Oui, tu avances et tu comprends mieux toutes les expériences de ta vie. Fais tranquillement tes respirations pour atteindre la paix.

### Groupe du 03 janvier 2022

« P »

J'ai été très ému par ce moment de partage avec vous, Graciela, Jacques, « C » et mon petit-fils Eliott. Je l'ai profondément vécu comme un instant unique, un cadeau de la vie. Quand je reçois dans ces instants de vie, je ne peux plus m'empêcher d'être aussi ému à l'idée que j'aurai pu ne rien recevoir, ne rien partager. C'est une double émotion qui rend la présence bien palpable. Pour rester dans l'énergie de cette émotion, je ne dis rien d'autre de ma semaine.

**Graciela**

Oui « P », parfait.

« C »

J'ai passé une très bonne soirée le 31 Décembre avec Graciela, Jacques, « P » et notre petit-fils Eliott. Ce fut un moment privilégié et plein d'amour.

**Graciela**

Privilégié, on a passé des moments sublimes avec vous.

« M »

Cette semaine j'ai cherché à pratiquer comment me calmer avec la respiration, quelque chose de très utile pendant cette pandémie.

Je vous souhaite la paix pour 2022.

**Graciela**

Merci « M », on se souhaite la paix pendant que l'on est vivant et on remercie Dieu.

## Groupe du 07 janvier 2022

« P »

Je comprends que s'interdire de travailler comme a pu le proposer Graciela est une provocation à l'être, au vouloir être.

Je ressens aussi que la permanence ne peut être atteinte sans la discipline à vouloir regarder dans la même direction tout en jalonnant le chemin.

**Graciela**

Oui, je suis d'accord, je pense exactement ça.

« C »

J'ai dû rêver au matin car en me levant je vivais qu'une partie de moi avait envie de mourir. J'étais donc dans la peur. Ensuite j'ai compris que cela ne pouvait pas être ma partie libre mais que cela concernait mes tendances automatiques.

Par ailleurs, cette semaine j'ai ressenti un changement au niveau du sternum, diaphragme, comme si une ouverture c'était faite, que la respiration était plus fluide, que je respirais jusqu'au ventre ou à partir du ventre. Je vis depuis quelques temps qu'il y a une libération au niveau de mes intestins.

**Graciela**

Exactement, on est prisonnier de nos automatismes.

« M »

Cette semaine, j'ai observé mes collègues et j'étais reconnaissante pour leur gentillesse et leur bon caractère. Un plaisir de travailler avec eux.

**Graciela**

Tu deviens facile à vivre.

## Groupe du 14 janvier 2022

« P »

J'ai été choqué par un sommeil qui m'a fait oublier mon engagement de travailler sur moi le matin. Je partais pour une prise de sang. Le sommeil m'a terrassé lorsque je me suis mis à évoquer en partant tous les petits achats que je pouvais faire après. Je me suis réveillé à mon travail dans la voiture, j'ai alors repris directement le chemin de la maison, nous avons travaillé.

Le lendemain j'ai évoqué le thème de la reconnaissance et du repentir en évoquant cette expérience.

J'ai alors ressenti une souffrance émanée de mon centre émotionnel qui a ensuite irradié dans tout mon être. Et de cette souffrance, j'ai eu cette pensée : « Plus jamais »

Question :

Je n'ai pas vécu cette souffrance quand j'ai reconnu mon erreur. C'est seulement le lendemain quand j'ai évoqué le repentir. J'ai alors eu cette réflexion que le repentir sincère devait sans doute être toujours accompagné d'une souffrance, qu'en penses-tu Graciela ?

**Graciela**

Oui, la même chose que toi.

« C »

Cette semaine j'ai senti des moments de plainte et de lourdeur. Alors j'ai soufflé comme si je voulais rentrer plus profondément en moi, cela m'a fait du bien, je sentais mes membres se détendre, je me sentais plus calme.

**Graciela**

Tu as besoin de calme.

« M »

Cette semaine j'ai pu constater mes limites et faire les stops quand j'avais besoin d'un moment pour souffler et retrouver la paix.

**Graciela**

Retrouver la paix, c'est ce qu'il faut aussi à « C ».